

David Finch

OMLUVY, KTERÉ ZAŘVEŠ, SE NEPOČÍTAJÍ

Deník manžela
s aspergerem



Obsah

Úvod: Dělej všechno, co můžeš, aby sis zasloužil její lásku	6
1 Především buď za všech okolností její přítel	25
2 Používej slova	41
3 Vstup do jejího dívčího světa a porozhlédni se tam	59
4 Prostě naslouchej	71
5 Prádlo: radši ho slož a uklid', místo abys ze sušičky vytáhl jen to, co potřebuješ	89
6 Pluj s proudem	105
7 V případě nutnosti redefinuj dokonalost	121
8 Buď věrný těm, na kterých opravdu záleží	138
9 Dělej si poznámky	154
10 Dopřej Kristen čas, aby se mohla v klidu osprchovat	165
11 Když jsi s dětmi, buď duchem přítomný	178
12 Večírky by měly být zábava	190
Poslední nejlepší postup: Nedělej ze všeho nejlepší postupy	210
Poděkování	216

Původní anglické vydání:

The Journal of Best Practices: A Memoir of Marriage, Asperger Syndrome, and One Man's Quest to Be a Better Husband vyšel v roce 2012 v nakladatelství Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc. 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA, v roce 2012.

Copyright © David Finch, 2012

Byl jsem věrný svým vzpomínkám. Některé události a rozhovory jsem kvůli plynulosti vyprávění upravil. Jména a osobní údaje řady jednotlivců byly změněny. Všechna práva vyhrazena včetně práva reprodukovat tuto knihu či její části v jakékoli podobě. Pro více informací se obraťte na Scribner Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

České vydání:

Translation © Petra Diestlerová, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1771-8

Pro Kristen, Emily a Parkera

Potřebujete vědět jen jednu věc – jak využívat své neurózy.

ARTHUR ADAMOV

Dělej všechno, co můžeš, aby sis zasloužil její lásku

Bylo mi třicet let a pět z nich jsem byl ženatý, když jsem zjistil, že mám Aspergerův syndrom, relativně mírnou formu autismu. Moje žena Kristen, logopedka a specialistka na autismus, mě na to upozornila jednoho večera, ačkoli podezření měla už řadu let.

Když člověk dostane takovou diagnózu v dospělosti, nejspíš by ho to mělo šokovat a znepokojit. To se však nestalo. Ano, otevřelo mi to oči. Ano, změnilo mi to život. Ale ani trochu mě to nerozrušilo. Kupondivu mi zjištění, že mám tuto konkrétní poruchu, dodalo sílu. A diagnóza mi vlastně nakonec změnila život k lepšímu.

Dozvěděl jsem se to den předtím, než se narodila moje neter. Což si pamatuju nikoli proto, že bych byl tak báječný strýček, ale protože se narodila 14. března 2008, což je datum mezi námi bláznův posledními matematikou a přírodními vědami známé jako Den pí, neboť číslo pí, vyjadřující poměr obvodu kruhu k jeho průměru, se rovná 3,14. A $3 + 14 + 2 + 0 + 8$ se rovná 27, což je číslo dělitelné třemi a já miluju čísla dělitelná třemi a taky čísla, jejichž součet je 27, což je tři na třetí. (Už začínáte chápat, proč měla Kristen podezření?)

Celý den byl dost chaotický, ale podle měřítek dvou mladých pracujících rodičů vlastně docela běžný. Kristen se snažila uvést kuchyň aspoň trochu do pořádku a já dával nahoře dětem dobrou noc. Nejdřív jsem nosil našeho desetiměsíčního syna Parkera v kruzích po jeho tmavém pokojíku a šeptal mu text jedné písničky Erika Claptona, dokud neusnul, a pak jsem ležel vedle naší dvouleté dcerky Emily, než se konečně přestala vrtět a její dech se zvolnil a prohloubil. Vykradl jsem se ven a cestou zašeptal: „Miluju tě,“ ale slova se ztratila v šumu elektrického větráku.

Když jsem se vrátil do teplého jantarového světla, které zalévalo přízemí domu, uslyšel jsem z kuchyně myčku a z herny tiché cvakání uklízených hraček. Něco se dělo – hned potom, co šly děti spát, nebyval v domě nikdy takový klid. Obvykle hrála televize, v kuchyni byl zmatek a všude se válely knížky a hračky. Předpokládal jsem, že Kristen najdu na jejím obvyklém místě: jak sedí na pohovce mezi hromadami papírů a tlustými složkami, na klíně má notebook a horečně se připravuje na příští den do práce. Ale ten večer bylo všechno jiné.

V kuchyni chladla na čisté lince moje večere a já pocítil zvláštní klid, když jsem se připravoval na svou večerní rutinu. Každý večer v půl deváté, když už jsou děti v posteli, obejdu celé přízemí proti směru hodinových ručiček. Začínám v kuchyni, kde si ověřím, že jsou zamčené dveře na verandu. A pak se obloukem vrátím do kuchyně, kde většinou chodím v kruzích, než se mě Kristen zeptá, co to dělám.

Ale než jsem s tím ten večer stihl začít, Kristen došla v pyžamu k ledničce, kde jsem stál, a sevřela mě v pevném objetí.

„Och,“ vydechl jsem překvapeně. „Ahoj.“ Nevzpomínal jsem si, kdy mě naposledy jen tak zničehonic objala. Chvilku jsem váhal, snažil se tomu nepodlehnout, ale pak jsem si ji přitáhl k sobě.

„Ahoj,“ zamumlala mi do hrudníku. Světlé vlasy jí v šeru ztmavly do medového odstínu a slabě se leskly. „Nedáš si pizzu?“ zeptala se.

„Rád, díky žes ji udělala.“

„Není zač,“ odpověděla. „Až budeš hotový, můžeš si ji odnést do suterénu?“ Vzhledla ke mně, usmála se a pořád mě přitom objímala.

„Chci ti něco ukázat.“

„Fajn, hned přijdu.“

Chápala, jak jsou pro moje rutiny důležité, a tak mě hravě pleskla po zadku a vydala se do pracovny v suterénu. Ohromený tím vzácným a nečekaným projevem náklonnosti jsem dokončil svůj okruh. Prošel jsem jídelnu a obývací pokoj, pak jsem zašel do haly, kde vždycky několik minut postojím, dívám se z předního okna a snažím se vizuálně

srovnat sousední střechy do jedné linie (to uspořádání je pokaždé stejné, což mě tak uspokojuje, že se mi uvolní ramena a na okamžik mám jasnou hlavu a srovnané myšlenky). Jako obvykle jsem zaznamenal, která světla svítí. Většinou je nezhasínám, jenom si to prověřuju. *Lustr v jídelně rozsvícený, lampička u klavíru zhasnutá, v hale zhasnuto, v chodbě rozsvíceno, v kuchyni zhasnuto (to je dost nezvyklé... co ty na to, kuchyně?), digestoř rozsvícená.* Sebral jsem z linky pizzu, z lednice vytáhl Pepsi a po rachotivých humpoláckých schodech zamířil do Kristeniny pracovny v suterénu, kde už seděla u počítače. Obrátila se a rozzářeně se na mě podívala.

„Posaď se tady,“ vyzvala mě a ukázala na volnou židli vedle sebe. Neměl jsem tušení, co se děje, ale zahrnovalo to pizzu a moje žena se na mě poprvé za několik měsíců usmála. *Ať je to, co je to, jsem pro.*

„Jsi připravený?“ zeptala se tónem, který podle všeho naznačoval, že ano.

Zasmál jsem se. „Kerejpa ti to písk?“

„He?“ Zatvářila se naprosto nechápavě.

„To je z *Ohnivých sedel*. Jsem připravený.“

Zahanbený a zklamán tím, že moje filmová hláška šla úplně mimo, jsem si strčil ruce pod zadek a začal se na židli točit sem a tam.

„Dobrá,“ řekla. „Položím ti sérii otázek a stačí, když na ně zcela upřímně odpovíš.“ Určitě jí bylo jasné, že se žádostí o upřímnost může dostat do složité pozice. Když lidé chtějí, abych jim pověděl něco o sobě, bývám mnohomluvný, někdo by řekl až vyčerpávající. Chybí mi filtr, kterým bych omezil své sdělení na relevantní informace, a to lidi odpuzuje. Když mě někdo vyzve, abych mluvil o sobě, následuje obvykle slovní ekvivalent sopečného výbuchu, při němž rozžhavená láva myslí stříká na všechny strany.

„Teda, nemusíš nad každou otázkou dlouze uvažovat,“ opravila se. „Nepotřebuju obsáhlé, dlouhé odpovědi, jenom upřímné.“

„Chápu.“

Začala: „Máš sklon nechat se natolik pohltit svými speciálními zájmy, že zapomínáš na všechno ostatní nebo to přehlížíš? Stačí říct, ano, ne, nebo někdy.“

„Speciálními zájmy?“

„Vždyť víš,“ řekla, „jako když čtyři hodiny denně cvičíš na saxofon, nebo když jsi psal scénky pro ten komediální klub a já tě skoro neviděla...“

„No jo, jasně,“ řekl jsem. Oba jsme se zasmáli. „Ale copak se nestává každému, že se do věcí zabere?“

„Ne,“ odpověděla a zaznamenala moji odpověď. „Hodně lidí dělá to, co je těší, a přitom to nepohlí celý jejich život natolik, aby zapomínali platit účty, obouvat si boty nebo si čas od času ověřit, že ještě mají rodinu.“

„No, to je jejich problém, že jim chybí intelektuální schopnosti k tomu, aby se nějaké činnosti věnovali konstruktivně a naplno.“

„Dál. Liší se tvůj smysl pro humor od běžného, případně ho ostatní lidé považují za zvláštní?“

V duchu jsem se vrátil do té chvíle před třiceti vteřinami, kdy jsem rozchechtal sám sebe něčím, co by pro většinu lidí byla zcela zapomenutelná větička z filmu Mela Brookse.

Pak jsem si vzpomněl, jak jsem přišel před patnácti lety do butiků Victoria Secret a přesvědčil prodavačku, že moje přítelkyně má úplně stejnou postavu jako já, abych si mohl vyzkoušet nějaké spodní prádlo (což údajně odporovalo pravidlům toho obchodu), a rozesmál tím kamaráda Grega. Ten vtip byl úspěšný. Ale pak jsem si vzpomněl, jak jsem si na začátku střední školy přilepil na tričko gumovou slepičí hlavu a přes hrudník napsal fixkou BERME TO VÁŽNĚ, ale ve škole mi řekli, ať se jdu převléknout do něčeho vhodnějšího. Tehdy se nikdo nesmál. A nakonec jsem si vzpomněl, jak jsem před rokem při večeři se zákazníkem dotáhl sérii vulgárních vtípků tak daleko, že se rázem přestal smát a zeptal se, co mám za problém.

„Řekněme, že ano,“ uzavřel jsem přemítání.

„Stává se ti, že mluvíš o svých zvláštních zájmech bez ohledu na to, jestli to ostatní zajímá, nebo ne?“ Její úsměv v sobě zahrnoval odpověď a já předpokládal, že stejně jako já myslí na všechny ty situace, kdy jsem rozvláčně a nadšeně líčil, jak jsem dovedl k dokonalosti umění používat veřejné záchody.

„Ano.“ *O čem jiném se taky dá mluvit?*

A tak to šlo dál, víc než 150 otázek.

„Zajímáš se o detaily, jaké jiným lidem zjevně unikají, a pamatuješ si je? Všímáš si pořád vzorců ve věcech? Potřebuješ klidná časová období na přemýšlení?“ Na všechno jsem důrazně odpověděl „ano“ a dodal: „Tohle je zábava.“

„Máš sklon natolik se soustředit na detaily, že nevezmeš v úvahu celkový obraz? Pobyt ve společnosti tě vyčerpává tak, že se potom potřebuješ zotavit o samotě? Komentují lidé tvoje neobvyklé projevy a návyky?“ *Rozhodně ano.*

Ty otázky mi připadaly docela zábavné, dokud jsme se nedostali k oddílu tak osobnímu, až mi to vyrazilo dech a zapomněl jsem, jak se mrká.

„Připadá ti životně důležité, aby tě nikdo nerušil, když se soustředíš na svoje zvláštní zájmy?“ zeptala se. „Klíčové slovo je tady *životně*.“

„Ano. Víš přece, jak –“

„Ano, vím,“ přerušila mě Kristen. „Než něco uděláš nebo někam jdeš, potřebuješ mít v hlavě obrázek toho, co se bude dít, aby ses na to mohl předem duševně připravit?“

Tahle otázka je docela vnímavá. „A-ale proboha,“ vykoktal jsem. „Jo, to jsem přesně já.“

„Nosíš nejraději každý den stejné oblečení a jíš stejné jídlo? Cítíš silnou frustraci, pokud je přerušena aktivita, kterou považuješ za důležitou? Cítíš silnou vazbu k jistým oblíbeným předmětům?“

„Na všechny ano.“

„Já vím. Máš nějaké rutiny, kterých se potřebuješ držet? Rozruší tě, když si nemůžeš sednout na své oblíbené místo?“

„Kvůli těm sedadlům jsem doslova ukončoval přátelství. Na střední škole –“

„Jsou ti mučivě nepříjemné cedulky na prádle, příliš těsné oděvy nebo oblečení ušité z ‚nesprávných‘ materiálů? Máš sklon se uzavírat nebo dostávat záchvaty, když jsi ve stresu nebo zahlcený?“

Všechno ano. Ale byl jsem příliš ohromený, abych dokázal odpovědět nahlas.

„A považují tě lidé z okolí za odtazitého a namyšleného? Připadá ti často, že mezi ostatní nezapadáš? Potřebuješ při rozhovorech víc času, aby sis odpověď pečlivě rozmyslel, takže než odpovíš, bývá chvíli ticho? Přepadl tě někdy pocit, že jenom hraješ hru a předstíráš, že jsi stejný jako lidé kolem tebe?“

Zamrazilo mě. Nebo ne, připadalo mi, že mi hoří kůže. Vlastně to bylo obojí.

„Co to má znamenat?“ zeptal jsem se.

„Prostě dál odpovídej upřímně.“ Kristen mě uklidňujícím gestem poplácala po noze. „Zjistíš to, až skončíme.“

Jedna za druhou ty otázky popisovaly všechno, co jsem o sobě už věděl – všechno, o čem jsem se vždycky domníval, že to ze mě dělá jedinečnou a krásnou lidskou bytost, byť trochu jinou než ostatní. Pevně jsem si založil ruce na hrudi a rozplakal jsem se, což nás překvapilo oba.

Kristen se zeptala, jak na tom jsem, a já řekl, že dobře, a tak jsme pokračovali. Další sada otázek vedla k záchvatům smíchu. Většina otázek od tohoto bodu byla vlastně dost pronikavá a vyvolávala různorodé prudké emoce, ačkoli několik bylo trochu zvláštních a připadaly mi nepřipadné, jak třeba: „Zmocní se vás čas od času nutkání přeskakovat věci?“ a „Fascinuje vás vyrábění pastí?“ (Musím říct, že mě trochu štválo, že jsem na obě musel odpovědět kladně.)

Dokončili jsme test a Kristen se na mě chvíli dívala, než se zeptala: „Co si o tom myslíš?“

„Připadá mi, že je to výmluvný seznam otázek,“ řekl jsem. „Napsalas je ty?“

Vysvětlila mi, že na ten dotazník narazila, když hledala na internetu diagnostické nástroje na Aspergerův syndrom, ačkoli opomněla vysvětlit, *proč* je hledala. Předpokládal jsem, že to nebylo jen z pracovních důvodů.

Připadalo mi, jako bych padal vzduchoprázdňem. „Aha,“ řekl jsem. „Jsi připravený na výsledek?“

„Jasně,“ odpověděl jsem, ačkoli jsem nebyl připravený ani trochu.

Kristen klikla a na obrazovce se objevilo moje skóre: 155 z možných 200 bodů.

„Sto padesát pět?“ přečetl jsem. „Co to znamená? To je hodně?“

„To je velká spousta aspergera,“ odpověděla a přikývla.

„To myslíš vážně?“

„Takhle to vyšlo.“

„Já mám aspergera? Já mám autismus? Totiž... do háje? Fakt?“

„Dave, ty nemáš autismus. Oficiálně nemáš ani diagnózu Aspergerova syndromu. Tohle je jenom sebehodnotící dotazník a já nejsem doktor, ale myslím, že bys mohl mít Aspergerův syndrom. Proto jsem chtěla, aby sis ten dotazník udělal. Vzhledem k výsledkům bys nejspíš diagnózu dostal, kdyby ti odborník udělal oficiální testy.“

Znovu jsem řekl: „Do háje!“

Tehdy jsem o Aspergerově syndromu věděl jen to, co jsem během let vyslechl od Kristen. Chápal jsem, že jde o poruchu autistického spektra a že lidem s aspergerem dělá problémy sociální kontakt s ostatními. Dokonce jsem pár lidí s aspergerem osobně znal – diagnostikované děti i dospělé – a zdálo se, že každý z nich funguje na jiné úrovni: u některých se projevovalo nápadně odlišné chování, zatímco u jiných by běžný člověk jen prohlásil, že mu připadají nesmělí nebo zvláštní.

A také jsem chápal, že je poměrně snadné se při diagnostice Aspergerova syndromu splést.

Jelikož jsem chtěl vědět, jestli je ten internetový kvíz spolehlivý, požádal jsem Kristen – což je patrně ten nejvíc neaspergerovský člověk, jakého znám –, aby si dotazník vyplnila taky. Udělala to a získala osm bodů.

Několik minut jsem si seděl na rukou, kýval se dopředu a dozadu a snažil se zpracovat to, co jsem se právě dověděl. Kristen tam trpělivě seděla, dívala se na mě a čekala na mou reakci. Nebyl jsem rozrušený. Nebyl jsem zaskočený. Připadalo mi to ohromující. Přinášelo to katarzi. A dávalo to dokonale smysl. *No jistě!* Tady se nabízely odpovědi na téměř všechny složité otázky, které mě pronásledovaly už od dětství: Proč je pro mě tak těžké mluvit s lidmi? Proč mi připadá, že vnímám věci a přemýšlím o nich úplně jinak než všichni ostatní? Proč se ty zvuky a věty, které se mi přehrávají v hlavě v nekonečné smyčce, zdají hlasitější a strhávají na sebe větší pozornost než svět okolo mě? Jinými slovy, proč jsem jiný? *Panebože, já mám aspergera!*

Ačkoli někdo jiný by se možná divil, proč ho manželka požádala, aby podstoupil neformální testování na Aspergerův syndrom – a měla přitom na sobě pyžamo –, tuhle otázku jsem si v Kristenině pracovně nepoložil ani jednou. Zaprvé, existují jisté pokyny a úkoly, kterým se nevzpírám; prostě se řídím rozkazy a víceméně dělám to, co se po mně chce. Ale nedá se úplně přesně vypořádat, jakou to má logiku, což je zvláštní.

Některé běžné Kristeniny žádosti jako „Prosím, pusť před spaním myčku“ nemívají valný efekt. Ale kdybych vešel do obchodu, někdo mě chytil za loket a požádal mě, abych si oblékl kostým hot-dogu, za dvě minuty už bych tam stál jako dvoumetrový párek v neoprenové housce a přemýšlel, jak dlouho to mám mít na sobě.

Zadruhé, na tom večeru mi připadá nejpozoruhodnější – kromě faktu, že jsem zjistil, že mám Aspergerův syndrom –, že to bylo poprvé za několik měsíců, co jsme s Kristen strávili společně několik

příjemných hodin. Smáli jsme se a mluvili o důležitých věcech. Projevovali jsme si vřelost, náklonnost a nepopiratelnou lásku – viděl jsem ji v jejích očích, cítil ji z naší blízkosti. Ačkoli jsme se vzali teprve před pěti lety, takové okamžiky byly v poslední době bolestně řídké. Oba jsme věděli, že se naše manželství rozpadlo, že oboustranné pocity bezmoci a zklamání vytlačily zábavu a štěstí, které jsme kdysi sdíleli, a mnohokrát nás oba napadlo, že jediným řešením je rozchod. Samozřejmě to nebylo pořád jenom temné a zoufalé, ale nemohl jsem popřít, že jsme se jeden druhému odcizili. Nikdy by mě nenapadlo, že se našemu vztahu může něco takového stát.

Ale jakmile jsem zjistil, že mám Aspergerův syndrom, připadaly mi naše vážné manželské problémy méně překvapivé. Aspergerův syndrom se může projevovat chováním, které vztahům samou svou podstatou škodí. Být moje manželka je náročné, ačkoli ani Kristen, ani já jsme to nemohli předvídat. Běžnému neurotypickému pozorovateli (slovo *neurotypický* označuje osoby s běžně fungujícím mozkiem, tedy lidi bez autismu) bych se mohl jevit relativně normální. Kognitivní a řečové schopnosti se u lidí s Aspergerovým syndromem často vyvíjejí normálně, což znamená, že v mnoha situacích bych se patrně mohl vydávat za neurotypika, nebýt čtyř typických rysů mé poruchy: vytrvalé intenzivní zájmy, neobvyklé rituály a projevy, zhoršená schopnost sociálního uvažování a klinicky definovatelný egocentrismus. Všechny čtyři mám až v absurdně vysokém stupni. Mám ale rovněž schopnost je za správných okolností maskovat – jako když chci, aby mě někdo přijal do zaměstnání nebo se do mě zamiloval.

Ve zpětném pohledu byla diagnóza nejspíš nevyhnutelná. Přítelkyně, s níž bych jenom chodil, by si mohla moje nutkání rovnat kuličky z roztrhaných papírových ubrousků do symetrických útvarů vyložit jako drobnou osobní výstřednost nebo dokonce umělecký sklon. Jenže Kristen se mnou žila – celé roky mě pozorovala v mém přirozeném prostředí – a při své práci logopedky byla stále zdatnější

ve vyhodnocování poruch autistického spektra. Ačkoli není technicky přesné říct, že mě *diagnostikovala* (to by nebylo možné ani etické, protože není lékařka), mně připadalo, že jsem ten večer diagnózu dostal. Šel jsem si lehnout a byl jsem na sto procent přesvědčený, že mám Aspergerův syndrom. Později jsem obdržel formální diagnózu od psychiatra, ale to bylo skoro zbytečné. Vzhledem k mým projevům bylo diagnostikovat AS stejně snadné jako diagnostikovat krvácení z nosu.

Jedním z mých nejnápadnějších příznaků je způsob, jak reaguju v nečekaných sociálních interakcích. Zejména při rozhovorech, které zahrnují hodně nenápadných pravidel. Můj problém spočívá v tom, že se ta pravidla nedokážu naučit a vhodně je uplatňovat, a rozhodně to není nedostatkem snahy. Od lidí se očekává, že budou prostě automaticky vědět, jak na jiné lidi reagovat nebo navazovat rozhovory, jenže moje pokusy jsou jen zřídka úspěšné. A vzhledem ke svému pronikavému zájmu o určité věci mám sklon rozvláčně hovořit o velmi podivných tématech a nevnímat, nakolik to posluchače zajímá. Typický rozhovor probíhá nějak takto:

„Co říkáš na ty Medvědy, Dave?“ zeptá se kolega.

„Já se o sport vůbec nezajímám, takže na ně nemám jiný názor než ten, že se mi líbí jejich dresy. Ale je zajímavé, že se zmiňuješ o medvědech, protože zrovna včera jsem si četl o medvědech grizzly, což jsou moji oblíbení medvědi, a dověděl jsem se něco dost znepokojivého o jejich rituálech páření.“

„Zapomeň na to.“

Moje reakce lidi matou: dokážu se rozpálit kvůli věcem, které jiní považují za banality, mám divný rytmus řeči, a k tomu se přidává nepřilíš přitažlivé zpoždění při zpracovávání informací, kvůli kterému je konverzace trhaná a unikají mi sociální signály. Rozhovory buď trvají mnohem déle, než se zúčastněným stranám zamlouvá („A na šicích strojích mě fascinuje ještě jedna věc...“), nebo končí příliš rychle („Slyšel jste správně, včera se nám narodilo dítě a došlo k jistým

komplikacím. Na shledanou.“). A i když se mi podaří sdělit to, co jsem měl na srdci, obvykle to není úplně relevantní. („Takže o občanské válce se nejspíš snažím říct, co to měli ti vojáci za plnovousy, chápete to? Hele, proč všichni odcházejí?“)

Během let jsem se to naučil svým způsobem kompenzovat. Když vím dopředu, s kým se v určité situaci setkám, můžu se připravit. Mám silný sklon vytvářet si osoby – verze sebe samého, které jsou optimalizované pro dané sociální prostředí. K rozhovorům je třeba, abych se naučil scénář, natrénoval výrazy obličejů, pronikl do role. Takhle strategie mi pomohla uspět v práci i ve škole a sociálně si vést docela dobře. V přítomnosti svých konzervativních kolegů se chovám rezervovaně a jsem ochotný mluvit o křesťanství a právu na držení zbraní. Když se vypravím na místní večírek, sousedům se zamlouvá chlapík posedlý úpravou trávníku a fanoušek klasického rocku, a Kristenini příbuzní vždycky rádi vidí boдрého laskavého muže, který dokáže ocenit uctivé podání ruky. Ať už jde o jakoukoli příležitost a k tomu vhodnou osobnost, kterou si vyberu, úspěšně zvládnout sociální interakci je těžká práce. Vyčerpává mě. Nechápu, jak to neurotypici dokážou, a už vůbec nechápu, že se na to podle všeho těší.

Za správných podmínek si rád někam vyjdu s přáteli. Předem vím, co mám s těmi lidmi společného a co ode mě očekávají. Hřeje mě u srdce, když dokážu ostatní rozesmát, rád se předvádím. Blbnutí s kamarády je sice pořád velmi těžká práce, která vyžaduje důkladnou přípravu, ale tady mě alespoň čeká odměna: jejich smích. Když dostanu správnou náladu a jsem mezi správnými lidmi, dokážu být zábavný a vyšinitě geniální (jak si aspoň namlouvám). Stačí sebrat někomu z talíře pita chleba a proměnit ho v mluvící vaginu s vulgární vyřídilkou, nebo předvést něco, co prohlásím za kontroverzní, ale účinný nový způsob vytírání koupelny. Zasmějí se, jdou domů, a když se ráno probudí, zaobírají se problémy skutečného světa. Já jdu domů a v duchu si přehrávám svoje představení. *Nebyla ta vulgární vagina*

moc vulgární? Nepřipadal jsem tomu postaršímu páru o pár stolů dál jako hlučný hrubián? Jak bych mohl propojit hlášku o masturbaci s tím vtípkem o folkových muzikantech? Když položím hlavu na polštář, myšlenky v ní zběsile víří.

Ten společenský aspekt je však pouze jeden dílek puzzle Aspergerova syndromu. Dalším problémem je pro mě zpracovávání smyslových vjemů. Jako lidé poznáváme svět skrze smyslovou stimulaci. Pro mě jsou však některé vjemy tak silné, až se přestávám ovládat. Většina lidí se dokáže věnovat své práci a vůbec nevnímat, že jim košile povylezla z kalhot nebo že je lem svetru škrábe na krku, ale u mě vyvolává prudké a drtivé emoce i taková údajná maličkost jako drobná drť z opané látky v kapsách u džínů. Při mnoha příležitostech jsem se musel v práci omluvit ze schůze, vletět na záchod, svléknout se a pak se úplně od začátku převléct, protože se mi shrnovalo spodní prádlo, na lýtku se mi překroutila ponožka, nebo, bůh chraň, se mi košile nabíla statickou elektřinou. Řeším to tím, že když objevím nějakou část oděvu, kterou na kůži snesu, koupím si hned několik stejných kousků a ty pak nosím, dokud se nerozpadnou. Když si odmyslíte černé sako (ty rukávy by mě dohnaly k šílenství), jsem prakticky Michael Kors aspergerovské komunity.

Samozřejmě, přecitlivělost na smyslové vjemy a neohrabanost v sociálních situacích nejsou věci, jaké by dokázaly zničit vztah. To, co srazilo moje manželství na kolena, je moje Bohem daná sebestřednost a neschopnost vypořádat se se situacemi a okolnostmi, které nemám pod kontrolou. Když se tyto dvě vlastnosti spojí, dostanete něco, co působí jako kombinace patologické úzkoprsosti s obsedantně-kompulzivní poruchou. OCD sama o sobě taky nejspíš manželství nezničí, ale jsem si jistý, že patologická úzkoprsost není zrovna vlastnost, jakou lidé hledají u životního partnera.

Každý má rád, když jsou věci uspořádané, a každému se líbí, když jde všechno podle plánu. Jenže já kvůli tomu, jak se vyvinul můj mozek,

potřebuju, aby byly věci upořádané a šly podle plánu. Když se to nestane, sesypu se. Pokud své reakci nechám volný průchod, podobá se scéně, kterou ztropí můj dvouletý syn, když mu někdo naruší pečlivě vyrovnanou řadu vagonků z vláčkodráhy. Neschopnost vypořádat se s nečekaným patrně vysvětluje moje příšerné výbuchy hněvu. Pokud v samoobsluze například dojde moje oblíbená značka housek na hamburgery, o tři hodiny později to vyvolá nukleární reakci cynismu a vzteku. Narušení rutiny mě natolik vyvádí z míry, že se nedokážu – nikoli nechci – prostě *nedokážu* ovládnout a všichni kolem mě zakusí nepříjemné následky. Milionkrát mi lidi říkali, že se „s tím mám smířit“, jenže já to nesvedu. Můj mozek mi to nedovolí. Stejně jako nedokážu zabránit politováníhodným výbuchům, které obvykle následují.

V tomhle obvykle hrají velkou roli moje mimořádné zájmy či posedlosti. Abych se vyhnul záchvatům, dopřádám si určité obsese, často na úkor toho, abych někam přišel včas. Například prostě *musím* mít k snídani müsli a vajíčka. Pokud nám dojdou cereálie, musím jít do obchodu a koupit je, přestože na mě v práci čekají lidé. Možná dorazím do kanceláře o pár hodin později, ale spokojený a schopný soustředit se na svoje úkoly.

Naštěstí mám sadu rutin, které jsou velmi uklidňující, pokud se provádějí správně. Jestliže se moje hluboké zájmy podobají *obsesi*, pak moje uklidňující rituály jsou jako opička v plenkách, kterou si *obsese* chová coby domácího mazlíčka – *kompulze*. Celý den vyrovávám určité věci přesně stanoveným způsobem, Źukám na předměty nebo se jich zlehka dotýkám v konkrétním pořadí, případně si prohlížím vlastní rukopis. Tyhle kompulze jsou poměrně drobné a omezené a s výjimkou večerního kroužení po domě, kdy musím správně provést před odchodem z určitých místností vnitřní rituál, při němž cvakám vypínači a otvírám a zavírám dveře, nebývají ani moc na obtíž. Mají sklon se zhoršovat, když kvůli něčemu cítím úzkost, ale celkem vzato jsem vyváží lehce.

Kristen to na druhé straně tak snadné nemá. Ona je za tohle všechno vdaná. Její frustrace je nevyhnutelná, bez ohledu na to, jak mě miluje. Jenže takhle to prostě chodí, zejména v neurologicky smíšených manželstvích jako to moje. Kdybych patřil k dětem, s nimiž Kristen pracuje, nedoháněl bych ji k zoufalství. Jenže jsem její manžel.

S Kristen jsme se přátelili už od střední školy, po vysoké jsme se do sebe zamilovali a krátce nato se vzali. Během let, kdy jsme spolu chodili, jsem se choval naprosto vzorně. *Nemluv celý večer o polovodičích, připomínal jsem si. Mysli na to, abyste se v hovoru střídali, a soustřed' se na věci, které má ráda ona, jako je Vince Vaughn a móda. Když nebude chtít k večeri hamburgery, vyhov jí a neudělej scénu.*

Když jsem někdy uklouzl, moje výstřednost jí zjevně připadala roztomilá. Pamatuju si, jak se smála, když našla tucty mých vlastních fotek, které jsem udělal, abych zjistil, jak působím na jiné lidi v různých situacích: já, jak se dívám na televizi; já, jak se chystám kýchnout; já, jak sedím na záchodě a tvářím se zamyšleně.

Moc se jí líbila historka o tom, jak jsem narychlo odešel z práce, abych si vyvařil brýle, které mi vypadly z kapsičky u košile a spadly do záchoda. Připadalo jí okouzlující, jak jsem na večírcích postával sám, jak legračně jsem tancoval nebo za ní chodil z místnosti do místnosti, neschopný navázat rozhovor s kýmkoli jiným.

Všechno to bylo velice roztomilé, jenže pak jsme se vzali a pan Hyde se už neměl kde schovat. Přestal jsem být schopný maskovat ty opravdu ničivé rysy, které jsem tak dlouho potlačoval – sobectví, záchvaty, citový odstup. Vůbec to nečekala. S lidmi, které mám rád, jsem po krátké časové úseky vždycky dokázal udržet báječnou verzi sebe samého. Když jsem vynaložil dostatečné úsilí, uměl jsem být i okouzlující. (Krásný princ na bílém koni patří k mým nejpropracovanějším personám.) Takhle jsem si Kristen získal, když jsme spolu začali chodit. Jelikož jsem tu iluzi dokázal udržet dlouho, oba nás mimořádně překvapilo, když pár měsíců po svatbě nacházela stále větší praskliny

v mojí fasádě, odhalující člověka, jaký jsem byl od dětství – člověka, který nebyl naprogramovaný jako ideální a podporující partner.

Nikdy jsem neměl v úmyslu lhát nebo Kristen jakkoli oklamat. Byl jsem do ní hluboce zamilovaný. Jako každý jiný jsem se snažil, abych se jí ukázal z té nejlepší stránky, a díky opojnému účinku mladé lásky jsem upřímně věřil, že tou dokonalou verzí sebe samého zůstanu navždy. Jenže krátce po svatbě se moje hrstka roztomilých výstředností začala množit a kvůli nim jsem byl coby manžel stále otravnější a hůř se se mnou vycházelo. Osobní zvláštnosti jsou něco jako kýčání nebo bujná štěňata – jedno dvě, to není až tak zlé, ale zkuste je zvládat, když jich máte deset tisíc. Kristenin život nakonec zaplavily moje neurózy a ona žasla nad tím, koho si to vlastně vzala.

Například měla docela pochopení, když jsem začal vyžadovat, abychom potraviny nakupovali v supermarketu Jewel-Osco, ale když jsem začal chtít, abychom nakupovali v Jewel-Osco o dvě města dál, nikoli v tom, který jsme měli hned u domu, ozvala se. „Protože má lepší atmosféru“ není dostatečný důvod,“ prohlásila, ale já nedokázal jinak vysvětlit, proč je pro mě rutina nakupování právě v tomto obchodě tak strašně důležitá. Prostě byla.

Když jsme uvízli v dopravní zácpě za hromadnou nehodou, hodinu poslouchala, jak spekuluju o pochybných řidičských schopnostech a návycích obětí, a pak zesílila rádio a řekla mi: „Ti lidé jsou nejspíš po smrti. Nemohl by ses pokusit vydolovat ze sebe nějaký soucit?“

A když jsem ji otrávil svými opakovanými otázkami na to, jak dlouho bude slavnostní večeře na Díkůvzdání u tetičky Deb trvat, nakonec odsekla: „Co záleží na tom, jak dlouho to bude trvat? Nemám tušení. Vůbec nevím. Prostě se s tím smiř.“

Zahanbený svou zjevnou nepřítetností a osobností, nad kterou jsem neměl žádnou vládu, jsem se během prvních let našeho manželství od Kristen pomalu odtahoval. Zmatená a zklamaná začala dělat totéž. Smířil jsem se s tím, že se k sobě patrně naprosto nehodíme,

a tohle je důvod, proč vůči sobě vzájemně cítíme takové podráždění, proč mezi námi vznikla taková propast, proč se ke mně chová tak chladně, zatímco v přítomnosti všech ostatních ožívá. Celé roky jsme neměli tušení, jak to spravit. Tohle nebyl život, o jakém jsem snil, a tak mi celou dobu připadalo, že mě naše manželství zklamalo. Nikdy mě nenapadlo o krok ustoupit a podívat se na tu situaci jinak – přiznat, že naše manželství možná selhalo, protože jsem v něm selhal já.

Diagnóza pro nás všechno změnila. To zjištění mělo okamžitý a hluboký dopad. „Tím se hodně vysvětluje,“ říkali jsme pořád. Samozřejmě, kdykoli jsem to říkal já, měl jsem na mysli, že diagnóza toho vysvětluje hodně o mně a o mém životě. Když se na tu dobu dívám zpátky, chápu, že Kristen měla těmi slovy na mysli: „Tím se vysvětluje hodně o nás.“ (Tolik k mojí sebestřednosti.) Jakmile jsem měl vypočítané skóre, moje odpudivé, matoucí projevy se proměnily v dobře zdokumentované příznaky známé neurologické poruchy – už jí nepřipadaly zlovolné a nevysvětlitelné. Kristen pochopila, že za ty škodlivé projevy tak úplně nemůžu, a dokázala se na mě podívat v jiném světle. Její nepřátelství se vytratilo; bylo mi odpuštěno.

Kristen mi řekla, že když šla ten večer spát, cítila se tak dobře, jak v posledních letech nikdy. Potom co odešla nahoru, já ještě zůstal v její pracovně u počítače. Rozhodl jsem se vyhledat si nějaké informace o poruchách autistického spektra, neboť mi bylo jasné, že bych nedokázal vypnout mozek a jít jen tak spát. Každá webová stránka, kterou jsem navštívil, každá osobní výpověď, kterou jsem si přečetl, každá klinická studie, kterou jsem prozkoumal, pro mě představovaly užitečné zdroje, další dobré zprávy.

V jednu chvíli během hodin, kdy jsem byl pohroužený do výzkumu a bolestného sebeobjevování, mě něco napadlo: *Zpracovávám věci jinak než Kristen, jsem sociálně funkční asi jako trombón, soustředím se jen na svoje potřeby a vlastní zájmy, skoro s ní nemluvím a chovám se velmi podivně. Není divu, že naše manželství za nic nestojí. Myslím, že to,*

co ničí náš vztah, je možná tenhle Aspergerův syndrom. Já vím, úžasná detektivní práce. Ale když jsem si uvědomil tohle, připadalo mi, jako bych dosáhl osvícení. Důvod, proč jsme tak dlouho nedokázali řešit problémy našeho manželství, spočíval v tom, že jsme nerozuměli jejich příčinám. Jakmile jsem určil zdroj a zjistil, že ovlivňuje miliony dalších lidí, netrvalo mi dlouho dospět k závěru, že bych s tím konečně mohl něco udělat. *Ze Jsme v háji!* se rychle stalo *Jsme zachráněni!*

Je ohromující, jak rychle se může diagnóza stát katalyzátorem změny. V dospívání mi diagnostikovali poruchu pozornosti (ADD) – nejdřív neoficiálně máma a posléze lékař. Od té doby na to беру Ritalin či podobné léky, které opravdu pomáhají. Pomáhají mi lépe zpracovávat informace, soustředit myšlenky a organizovat si život na takové úrovni, jaké jsem bez nich dosáhnout nedokázal. Jenže neexistuje žádná stříbrná kulka, která by rázem odstranila obtíže doprovázející Aspergerův syndrom. Kdyby existoval prášek, který by mi pomohl upřednostnit potřeby druhých před svými, zbavil můj život záchvatů a potřeby mít věci pod kontrolou a udělal ze mě vysoce společenskou bytost, pak bych byl ve velkém pokušení ho začít brát, už jenom proto, abych přestal lézt svému okolí na nervy. Ale nemohl jsem se spolehnout na pilulku, která by tohle všechno dokázala – neexistuje –, a tak jsem se rozhodl převzít iniciativu.

Vyzbrojený touto vědomostí a novým náhledem na sebe sama jsem mohl začít každý den hledat způsoby, jak zvládnout ty svoje projevy, které ničily naše manželství. *Když vyřešíš příčiny, odstraníš tím příznaky.* Nechystal jsem se od základu přebudovat svoji osobnost; prostě jsem chtěl získat sám nad sebou větší vládu.

„Myšlím, že dokážu naše manželství spravit,“ sdělil jsem Kristen druhý den ráno. „V podstatě jsem ho zničil já, a když teď vím, co nám moje chování způsobuje, můžu začít pracovat na tom, abych se zlepšil.“

„Dave, to je úžasné, ale není to všechno jenom kvůli tobě,“ namítla. „Ty jsi naše manželství nezničil a doufám, že to víš. Já bych řekla, že je